# ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ...

# ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆ

WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599

Email: wordofgod@wordofgod.in

# ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ...

# ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆ



ಬೈಬಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ
206 ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001

The Assurance of God's help

*Kannada - EASA*

30G 0392/2013/20M
C30 KANN 054



*Published by:*
The Bible Society of India
206 Mahatma Gandhi Road
Bangalore - 560 001

Printed in India

# ಮುನ್ನುಡಿ

ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳೆರಡೂ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಸ್ಥೆಯು ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ಇದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೋ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವಂಥ ರಹಸ್ಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಒಂದು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ :

- ಗಾಳಿ, ಊಟ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಯಿಂದ
- ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸ/ದಣಿವು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ

- ವಿವಿಧ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ
- ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ
- ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ
- ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ

ಕಾಯಿಲೆಯು ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ್ದಾದರೆ, ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧ, ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರ (ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ನಿಷಿದ್ಧ), ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಭಯದಿಂದ ಬಳಲಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನೋವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಭಾರವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಹತಾಶರಾಗಿ ಆಶಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಎದೆಗುಂದಿದವರಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ದೇವರು ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಆತನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತನಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಆತನು ಬಯಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಆತನು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ವಾಕ್ಯ, ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವೇದವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ತನ್ನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆಯಲು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೇವರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೊರೆಯಿಟ್ಟಾಗ ಆತನು ಅದ್ಭುತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುವುದು ಅನೇಕರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ದೇವರು ತಾನೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ

ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾದ ಜಾಣತನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದೇವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆತನು ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಲ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಕೃಪೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ದೇವರು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಆತನ ವಾಕ್ಯವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಬರಲು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಸಮಾಧಾನ, ಬಲವನ್ನು ತನ್ನ ದೈವಿಕ ಚಿತ್ತದ ಮೇರೆಗೆ ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾವು ಆತನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾದಾಗ, ಆತನ ಚಿತ್ತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಒದಗಿಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಗಳ ಮೂಲಕ ಆತನ ಹೆಸರು ಮಹಿಮೆ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬುದೇ ದೇವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡುವುದಾಗಿದೆ.

ದೇವರಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಸತ್ಯವೇದ ಕರಪತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

# ಒಳಗೇನಿದೆ

# ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆ

ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಸ್ವಸ್ಥಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನೀವು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ದೇವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಮತ್ತು ನರಳಾಟವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ, ನೀವು ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇವರ ವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

> ದೇವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಸಹ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಂದಾ, ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸು,
ನನ್ನ ನುಡಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡು.
ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ
ತಪ್ಪದಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು
ನಿನ್ನ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೋ.

**ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದು ವವರಿಗೆ ಅವು ಜೀವವು.**
**ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಅವೇ ಆರೋಗ್ಯವು.**

**(ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 4:20-22)**

ಇದಲ್ಲದೆ, ದೇವರು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದದ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಾಗ್ದಾನವೊಂದು ಇಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೀರ್ತನೆ (ದೇವರ ವಾಕ್ಯದ ಪದ್ಯ) ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ದೇವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡ ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು, ದೇವರ ಅದ್ಭುತಕರವಾದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದನು:

*ನನ್ನ ಮನವೇ, ಯೆಹೋವನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡು;*
*ಆತನ ಉಪಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೂ ಮರೆಯಬೇಡ.*
*ಆತನು ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವವನೂ*
***ಸಮಸ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವವನೂ***
*ನಿನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ನಾಶದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವವನೂ*
*ಪ್ರೀತಿಕೃಪೆಗಳೆಂಬ ಕಿರೀಟದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸುವವನೂ*
*ಆಗಿದ್ದಾನೆ.*
*ಶ್ರೇಷ್ಠವರಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಆಶೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ;*
*ಹದ್ದಿಗೆ ಬರುವಂತೆಯೇ ನಿನಗೆ ಯೌವನವನ್ನು ತಿರಿಗಿ*
*ಬರಮಾಡುತ್ತಾನೆ.*

*(ಕೀರ್ತನೆ 103:2-5)*

ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿರ್ಭಯ ದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆತನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ, ಭಯಪಡ ಬೇಡಿರಿ!

ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆಯ ಶುಭಸಂದೇಶವು ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಭಯಪಡಬೇಡ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ವಿಮೋಚಿಸಿದೆನಲ್ಲಾ,
ನಿನ್ನ ಹೆಸರುಹಿಡಿದು ಕರೆದೆನಲ್ಲಾ; ನೀನು ನನ್ನವನೇ.
ನೀನು ಜಲರಾಶಿಯನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ
ನಾನು ನಿನ್ನ ಸಂಗಡ ಇರುವೆನು;
ನದಿಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಅವು ನಿನ್ನನ್ನು ಮುಣುಗಿಸವು;
ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೀನು ಕಂದದಿರುವಿ,
ಜ್ವಾಲೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ದಹಿಸದು.
ಯೆಹೋವನೆಂಬ ನಾನು ನಿನ್ನ ದೇವರಾಗಿದ್ದೇನಷ್ಟೆ. . .

*(ಯೆಶಾಯ 43:1ಆ -3ಅ)*

ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಭಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದೇವರ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಧೀನರಾಗಿರಿ. ನೀವು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ಆಗ ನಿಮಗೆ ತನ್ನ ದೈವಿಕ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಆತನಲ್ಲಿಯೇ ಇಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇವರ ಬಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು:

ನಿನ್ನ ಭೂಯಾತ್ರೆಯ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಯೆಹೋವನಿಗೆ
ವಹಿಸಿಬಿಟ್ಟು ಭರವಸದಿಂದಿರು;
ಆತನೇ ಅದನ್ನು ಸಾಗಿಸುವನು. ಆತನು ನಿನ್ನ ನೀತಿ

ಯನ್ನು ಉದಯದ ಬೆಳಕಿನಂತೆಯೂ ನಿನ್ನ ನ್ಯಾಯವನ್ನು
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ತೇಜಸ್ಸಿನಂತೆಯೂ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುವನು.

*(ಕೀರ್ತನೆ 37:5-6)*

ನಾನು ಯೆಹೋವನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಆತನು ಸದುತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಭೀತಿಯಿಂದ
ನನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದನು.
**ಯೆಹೋವನು ಸರ್ವೋತ್ತಮನೆಂದು ಅನುಭವದಿಂದ**
**ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ;**
ಆತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡವರು ಎಷ್ಟೋ ಧನ್ಯರು.

*(ಕೀರ್ತನೆ 34:4,8)*

ಜೀವನದ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಆತನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೋಲು ಮತ್ತು ದೊಣ್ಣೆಯು (ಕುರುಬನು ಕುರಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ) ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇದೆ.

ನಾನು ಕಾರ್ಗತ್ತಲಿನ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ
ನೀನು ಹತ್ತಿರವಿರುವದರಿಂದ ಕೇಡಿಗೆ ಹೆದರೆನು;
ನಿನ್ನ ದೊಣ್ಣೆಯೂ ನಿನ್ನ ಕೋಲೂ
ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

*(ಕೀರ್ತನೆ 23:4)*

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕರೆಯುವಂತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಆತನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಂತೆ ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆತನು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ:

ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮೊರೆಯಿಡಿರಿ; **ಬಿಡಿಸುವೆನು;**
ಆಗ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವಿರಿ.

*(ಕೀರ್ತನೆ 50:15)*

ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆತನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರಿ,
**ಆತನು ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ.**

*(೧ ಪೇತ್ರನು 5:7)*

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ದೇವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಾವು ಗುಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮರೆಯದೆ ಆತನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಹಿಮೆಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಏನೇನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೋ ಅದಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ

> ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಮಾಡುವುದಾದರೆ ನೀವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು ತಾನು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇವರನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಸ್ತುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದುದೇ ಅವನು ದೇವರಿಂದ ಪಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ :

ನಾನು ಯೆಹೋವನಿಗೋಸ್ಕರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ
ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದೆನು;
ಆತನು ನನ್ನ ಮೊರೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಲಕ್ಷಿಸಿದನು.
ನನ್ನನ್ನು ನಾಶನದ ಗುಂಡಿಯೊಳಗಿಂದ ಎತ್ತಿದನು;
ಕೆಸರಿನೊಳಗಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ
ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವಂತೆ
ಮಾಡಿದನು.
ಆತನು ನನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೂತನಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು
ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ;
**ಅದು ನಮ್ಮ ದೇವರ ಸ್ತೋತ್ರವೇ.**
ಆತನ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಅನೇಕರು
ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಯೆಹೋವನಲ್ಲಿ
ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವರು.

ನನ್ನ ದೇವರೇ, ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವದೇ
ನನ್ನ ಸಂತೋಷವು;
ನಿನ್ನ ಧರ್ಮೋಪದೇಶವು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿದೆ ಅಂದೆನು.
ನೀನು ನೀತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಶುಭಸಮಾಚಾರವನ್ನು
ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆನು;
**ಯೆಹೋವನೇ, ನೀನೇ ಬಲ್ಲೆ.**
ನಿನ್ನ ನೀತಿಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಜಲಿಲ್ಲ;
ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ
ಪ್ರಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆನು;
ನಿನ್ನ ಕೃಪಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮಹಾಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ
ತಿಳಿಸದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.
ಯೆಹೋವನೇ, ನೀನಂತೂ ನಿನ್ನ ಕರುಣೆಯನ್ನು
ನನ್ನಿಂದ ಅಗಲಿಸಬೇಡ;
ನಿನ್ನ ಕೃಪಾಸತ್ಯತೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಪಾಡಲಿ.

*(ಕೀರ್ತನೆ 40:1-3; 8-11)*



# ದೇವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ

ದೇವರ ಕುರಿತಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ದೇವರು ನಾವು ಊಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀತಿ ಮತ್ತು ಕೃಪೆಯುಳ್ಳವನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನ ಪ್ರೀತಿಯು ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದ್ದು ಆಗಿದೆ. ನಮಗೆ ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಯಿಸದು. ನಾವು ಆತನೊಡನೆ ಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಈಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ನಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೋಡದ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯ ಆದರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

> ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯ ಆದರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿರಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಪಡಿರಿ

ಆತನು ಅದನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಏನೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೆಸರೆಸ

ರಾಗಿ ಬಲ್ಲನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ತನ್ನ ದೈವಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಾಚಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿನ ವಾಕ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ದೇವರು ನಮಗಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿರಿ:

*ಯೆಹೋವನು ಕನಿಕರವೂ ದಯೆಯೂ*
*ದೀರ್ಘಶಾಂತಿಯೂ ಪೂರ್ಣಪ್ರೀತಿಯೂ ಉಳ್ಳವನು.*
*ಆತನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವವನಲ್ಲ;*
*ನಿತ್ಯವೂ ಕೋಪಿಸುವವನಲ್ಲ.*
*ಆತನು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು*
*ಶಿಕ್ಷಿಸಲಿಲ್ಲ;*
*ನಮ್ಮ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದಂಡಿಸಲಿಲ್ಲ.*
*ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಕಾಶವು ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವೋ*
*ಆತನಲ್ಲಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರ ಮೇಲೆ ಆತನ*
*ಕೃಪೆಯು ಅಷ್ಟು ಅಪಾರವಾಗಿದೆ.*
*ಪೂರ್ವಕ್ಕೂ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ದೂರವೋ*
*ನಮ್ಮ ದ್ರೋಹಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ತೆಗೆದು ಅಷ್ಟು*
*ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.*

ತಂದೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕನಿಕರಿಸುವಂತೆ ಯೆಹೋವನು
ತನ್ನಲ್ಲಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಕನಿಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಆತನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲನು;
ನಾವು ಧೂಳಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬದನ್ನು ನೆನಪು
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಕಾಲವು ಹುಲ್ಲಿನಂತಿದೆ;
ಅವನು ಅಡವಿಯ ಹೂವಿನ ಹಾಗೆ ಶೋಭಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಗಾಳಿಬಡಿಯುತ್ತಲೇ ಅದು ಹೋಗುವದು;
ಅದರ ಸ್ಥಳವು ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ.
ಆದರೆ ಯೆಹೋವನಲ್ಲಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರ ಮೇಲೆ
**ಆತನ ದಯವು ಯುಗಯುಗಾಂತರಗಳವರೆಗೂ**
**ಇರುತ್ತದೆ.** *(ಕೀರ್ತನೆ 103:8-17)*

ಕರ್ತನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವವನಲ್ಲ;
ಆತನು ವ್ಯಥೆಗೊಳಿಸಿದರೇನು, ತನ್ನ ಕೃಪಾತಿಶಯದಿಂದ
ಕನಿಕರಿಸುವನು;
ನರಜನ್ಮದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿ ವ್ಯಥೆಗೊಳಿಸುವದು
ಆತನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಯೆಹೋವನೇ, ಅಗಾಧವಾದ ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ
ನಿನ್ನ ಹೆಸರೆತ್ತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆನು.
ನೀನು ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಿ;

(ನನ್ನ ನಿಟ್ಟುಸುರಿಗೂ ಮೊರೆಗೂ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿ
ಕೊಳ್ಳಬೇಡ!)
ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೂಗಿಕೊಂಡಾಗ **ನನ್ನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು
ಭಯಪಡಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದಿ.**
ಕರ್ತನೇ, ನೀನು ನನ್ನ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ
ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದೀ.

(ಪ್ರಲಾಪಗಳು *3:31-33, 55-58*)

ಆತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ದೇವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಯೋಜನೆಯು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದೆ.

ಇವರಿಗೆ ಗತಿಯಾಗಲಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರಲಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಬಲ್ಲೆನು; **ಅವು ಅಹಿತದ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲ, ಹಿತದ ಯೋಚನೆಗಳೇ.** ನೀವು ನನಗೆ ಮೊರೆಯಿಡುವಿರಿ, ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಹೋಗುವಿರಿ; ನಾನು ಕಿವಿಗೊಡುವೆನು. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕುವಿರಿ, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹುಡುಕಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವೆನು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದುರವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ

ದೇವರು ನಿನಗಾಗಿ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ

ಸಮಸ್ತ ಜನಾಂಗಗಳೊಳಗಿಂದ ಸಕಲ ಸ್ಥಳಗಳ ಮಧ್ಯ,
ದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಸ್ಥಳದಿಂದ
ಸೆರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದೆನೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರಮಾಡುವೆನು.
ಇದು ಯೆಹೋವನ ನುಡಿ. (ಯೆರೆಮೀಯನು 29:11-14)

ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬಾರದೆಂದು ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಯ, ಚಿಂತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೇವರ ಬಳಿಗೆ ತರಬೇಕು. ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಕೇವಲ ದೇವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಓದಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನು ನಮ್ಮಿಂದ ಬಯಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವನು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ - ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಏನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಏನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಾಣವು ಉಡುಪಿಗಿಂತ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನದಲ್ಲವೇ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ; ಅವು ಬಿತ್ತುವದಿಲ್ಲ, ಕೊಯ್ಯುವದಿಲ್ಲ, ಕಣಜಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟು

ಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ; ಆದಾಗ್ಯೂ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುತ್ತಾನೆ; ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲವೋ? **ಚಿಂತೆಮಾಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಮೊಳ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುವದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಾದೀತು?**

ಇದಲ್ಲದೆ ನೀವು ಉಡುಪಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಮಾಡುವದೇಕೆ? ಅಡವಿಯ ಹೂವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ತಿಳಿಯಿರಿ; ಅವು ದುಡಿಯುವದಿಲ್ಲ, ನೂಲುವದಿಲ್ಲ; ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿರುವಷ್ಟು ಅಲಂಕಾರವು ಅರಸನಾದ ಸೊಲೊಮೋನನಿಗೆ ಸಹ ಅವನು ತನ್ನ ಸಕಲ ವೈಭವದಿಂದಿರುವಾಗಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಎಲೈ ಅಲ್ಪ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳೇ, ಈ ಹೊತ್ತು ಇದ್ದು ನಾಳೆ ಒಲೆಯ ಪಾಲಾಗುವ ಅಡವಿಯ ಹುಲ್ಲಿಗೆ ದೇವರು ಹೀಗೆ ಉಡಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮಗೆ ಉಡಿಸಿ ತೊಡಿಸುವನಲ್ಲವೇ.

ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ – ಏನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಏನು ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ತವಕ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು

ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
ಬದಲಾಗಿ,
ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿರಿ!

ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ತಿಳಿದದೆಯಷ್ಟೆ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ, ನೀವು ಮೊದಲು ದೇವರ ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನೀತಿಗಾಗಿಯೂ ತವಕಪಡಿರಿ. ಇವುಗಳ ಕೂಡ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುವವು. ಆದದರಿಂದ ನಾಳಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ; ನಾಳಿನ ದಿನವು ತನ್ನದನ್ನು ತಾನೇ ಚಿಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಆ ಹೊತ್ತಿನ ಕಾಟ ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾಕು.

*(ಮತ್ತಾಯ 6:25-34)*

"ಎಲೈ ಕಷ್ಟಪಡುವವರೇ, ಹೊರೆಹೊತ್ತವರೇ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ; **ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವೆನು.** ನಾನು ಸಾತ್ವಿಕನೂ ದೀನಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ನನ್ನ ನೊಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸಿಕ್ಕುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ನನ್ನ ನೊಗವು ಮೃದುವಾದದ್ದು; ನನ್ನ ಹೊರೆಯು ಹೌರವಾದದ್ದು ಅಂದನು." *(ಮತ್ತಾಯ 11:28-30)*

ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲವು ಪರಿಮಿತಿಗಳಿವೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಕಷ್ಟ ಇಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡು ವಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಮ್ಮ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಾವು

> ದೇವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಂಬುವದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆತನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ದೇವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಂಬುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆತ ನೊಡನೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದ ಭಯುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು ಎಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ದೇವರೇ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಶರಣಾಗತನು;<br>
    ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡು.<br>
ನಾನು ಯೆಹೋವನನ್ನು ಕುರಿತು–ನೀನೇ ನನ್ನ ಒಡೆಯನು;<br>
ನನ್ನ ಸುಖವು ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂತಲೂ<br>
    **ನನ್ನ ಪಾಲೂ ಪಾನವೂ ಯೆಹೋವನೇ;**<br>
ನೀನೇ ನನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತೀ.<br>
ನನಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯವು ರಮಣೀಯವಾದದ್ದು;<br>
ಅದು ನನಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ.<br>
ಯೆಹೋವನು ನನಗೆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ<br>
    ಕೊಡುತ್ತಾನೆ; ಆತನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವೆನು.<br>
ರಾತ್ರಿ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮವು<br>
    ನನ್ನನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಯೆಹೋವನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ
ನನ್ನೆದುರಿಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ;
ಆತನು ನನ್ನ ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವದರಿಂದ ನಾನು
ಎಂದಿಗೂ ಕದಲುವದಿಲ್ಲ.
ಆದಕಾರಣ ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಹರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ;
ನನ್ನ ಮನವು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ;
ನನ್ನ ಶರೀರವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವದು.
ಯಾಕಂದರೆ ನೀನು ನನ್ನ ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು
ಪಾತಾಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವದಿಲ್ಲ;
ನಿನ್ನ ಪ್ರಿಯನಿಗೆ ಅಧೋಲೋಕವನ್ನು
ನೋಡಗೊಡಿಸುವದಿಲ್ಲ.
ನೀನು ನನಗೆ ಜೀವಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವಿ;
ನಿನ್ನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷವಿದೆ;
ನಿನ್ನ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತಭಾಗ್ಯವಿದೆ.

*(ಕೀರ್ತನೆ 16:1,2, 5-11)*

ಭೂಮ್ಯಾಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಯೆಹೋವನಿಂದಲೇ
ನನ್ನ ಸಹಾಯವು ಬರುತ್ತದೆ.
ಆತನು ನಿನ್ನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕದಲಗೊಡಿಸದಿರಲಿ;
ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಯುವವನು ತೂಕಡಿಸದಿರಲಿ.
ಯೆಹೋವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕೇಡಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವನು;

ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಯುವನು.
ನೀನು ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಬರುವಾಗಲೂ ಇಂದಿನಿಂದ
ಸದಾಕಾಲವೂ ಯೆಹೋವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುವನು.

*(ಕೀರ್ತನೆ 121:2-3, 7-8)*

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವಿತವು ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಭಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೂ, ದೇವರು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಕಾರ್ಗತ್ತಲ ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ತಾನು ಕುರುಬನಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ದಲ್ಲಿರುವ ಕೃಪೆಯೂ ಮತ್ತು ಶುಭವೂ ನಮ್ಮ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಯೆಹೋವನು ನನಗೆ ಕುರುಬನು; ಕೊರತೆಪಡೆನು.
ಆತನು ಹಸುರುಗಾವಲುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತಂಗಿಸುತ್ತಾನೆ;
ವಿಶ್ರಾಂತಿಕರವಾದ ನೀರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬರಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಜ್ಜೀವಿಸಮಾಡಿ ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ
ತಕ್ಕಂತೆ ನೀತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ.
**ನಾನು ಕಾರ್ಗತ್ತಲಿನ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ**
ನೀನು ಹತ್ತಿರವಿರುವದರಿಂದ ಕೇಡಿಗೆ ಹೆದರೆನು;
ನಿನ್ನ ದೊಣ್ಣೆಯೂ ನಿನ್ನ ಕೋಲೂ ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ
ಕೊಡುತ್ತವೆ.
ವೈರಿಗಳ ಮುಂದೆಯೇ ನೀನು ನನಗೋಸ್ಕರ
ಔತಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೀ;

ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಸುತ್ತೀ.

ನನ್ನ ಪಾತ್ರೆಯು ತುಂಬಿ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.

ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶುಭವೂ
ಕೃಪೆಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವವು.

ನಾನು ಸದಾಕಾಲವೂ ಯೆಹೋವನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ
ವಾಸಿಸುವೆನು. *(ಕೀರ್ತನೆ 23:1-6)*



# ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಾತನು

ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಾತನೊಬ್ಬನ ಕುರಿತು ಸತ್ಯವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಯಾವದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ, ದುರಾತ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಮೇಲೆ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದ್ದನು; ಅಲ್ಲದೆ, ಜನರ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಆತನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಜನರಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದನು. ಆತನು ಸತ್ತವರನ್ನು ಕೂಡ ಬದುಕಿಸಿದನು.

ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಈತನು ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನು ತಾನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಸತ್ಯವೇದವು ಯೇಸು ಬದುಕಿದ್ದಾನೆಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ! ಆತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿರುವ ಅನೇಕರು ಈ ದಿನವು ಕೂಡ ಆತನ ಬಲದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿನ ಸುವಾರ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಹಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿವೆ :

**ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಜನರು ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು:**

ಅಲ್ಲಿ ಸೀಮೋನನ (ಯೇಸುವಿನ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬನು) ಅತ್ತೆ ಜ್ವರ ಬಂದು ಮಲಗಿರಲಾಗಿ ಅವರು ಆಕೆಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆತನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಕೆಯ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಜ್ವರವು ಆಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಯಿತು; ಆಕೆಯು ಅವರಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಳು.

ಸಂಜೆಯಾಗಿ ಹೊತ್ತು ಮುಣುಗಿದ ಮೇಲೆ ಜನರು ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲದವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ದೆವ್ವಹಿಡಿದವರನ್ನೂ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಕರತಂದರು. ಊರೆಲ್ಲಾ ಬಾಗಲಿನ ಮುಂದೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿತ್ತು. ಆಗ ಆತನು ತರ ತರವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲದ ಬಹುಜನರನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ದೆವ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದನು. (ಮಾರ್ಕ 1:30-34ಅ)

**ಭಯಂಕರವಾದ ಚರ್ಮರೋಗ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಸ್ಥನಾದದ್ದು :**

ಆತನು ಯೆರೂಸಲೇಮಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಾರ್ಯ ಗಲಿಲಾಯ ಸೀಮೆಗಳ ನಡುವೆ ಹಾದು ಹೋದನು. ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಆತನ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು – "ಯೇಸುವೇ,

ಗುರುವೇ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಯವಿಡು" ಎಂದು ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಆತನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ – "ನೀವು ಹೋಗಿ ಯಾಜಕರಿಗೆ ಮೈ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಅವರು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಶುದ್ಧರಾದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ತನಗೆ ಗುಣವಾದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಮಹಾ ಶಬ್ದದಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಯೇಸುವಿನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ಆತನಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಸ್ತುತಿ ಮಾಡಿದನು. ಅವನು ಸಮಾರ್ಯದವನು.

ಯೇಸು ಇದನ್ನು ನೋಡಿ – "ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಶುದ್ಧರಾದರಲ್ಲವೇ, ಮಿಕ್ಕ ಒಂಭತ್ತು ಮಂದಿ ಎಲ್ಲಿ? ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವದಕ್ಕೆ ಈ ಅನ್ಯದೇಶದವನೇ ಹೊರತು ಇನ್ನಾರೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲವೇ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನಿಗೆ– **"ಎದ್ದು ಹೋಗು. ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡಿಯದೆ"** ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. *(ಲೂಕ 17:11-19)*

## ಅದ್ಭುತ! ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನು ದೃಷ್ಟಿಹೊಂದಿದ್ದು :

ಆತನು ಯೆರಿಕೋವಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದಾರಿಯ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಕೂತು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನು ಗುಂಪಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ "ಇದೇನು" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು. ಅವರು ಅವನಿಗೆ – "ನಜರೇತಿನ ಯೇಸು

ಈ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು" ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವನು – "ಯೇಸುವೇ, ದಾವೀದನ ಕುಮಾರನೇ, ನನ್ನನ್ನು ಕರುಣಿಸು" ಎಂದು ಕೂಗಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವರು ಸುಮ್ಮನಿರು ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಗದರಿಸಲು ಅವನು – "ದಾವೀದನ ಕುಮಾರನೇ, ನನ್ನನ್ನು ಕರುಣಿಸು" ಎಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೂಗಿಕೊಂಡನು. ಆಗ ಯೇಸು ನಿಂತು ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತರುವದಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಣೆಕೊಟ್ಟನು.

ಅವನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ಆತನು ಅವನನ್ನು – "ನಾನು ನಿನಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೀ" ಎಂದು ಕೇಳಲು ಅವನು – "ನನಗೆ ಕಣ್ಣು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಸ್ವಾಮೀ" ಅಂದನು. ಯೇಸು ಅವನಿಗೆ – "ನಿನಗೆ ಕಣ್ಣು  ಬರಲಿ; ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿ ಅದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಬಂದವು; ಅವನು ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ಹಿಂದೆ ಹೋದನು. ಜನರೆಲ್ಲರು ನಡೆದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿದರು.

*(ಲೂಕ 18:35-43)*

## ಸ್ನೇಹಿತರ ನಂಬಿಕೆಯು ಒಬ್ಬ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಪಡಿಸಿದ್ದು :

ಒಂದಾನೊಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆತನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿರಲು ಗಲಿಲಾಯ ಯೂದಾಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮ

ಗಳಿಂದಲೂ ಯೆರೂಸಲೇಮಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿದ್ದ ಫರಿಸಾಯರೂ ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೂ ಆತನ ಹತ್ತಿರ ಕೂತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಗುಣ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಕರ್ತನ ಶಕ್ತಿಯು ಆತನಲ್ಲಿತ್ತು. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಗಂಡಸರು ಒಬ್ಬ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗದವನನ್ನು ದೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದರು; ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಆತನ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಜನರು ಗುಂಪಾಗಿದ್ದದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಾಣದೆ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಹಂಚುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಸಹಿತ ನಡುವೆ ಯೇಸುವಿನ ಮುಂದೆ ಇಳಿಯಬಿಟ್ಟರು.

ಆತನು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ – "ಅಪ್ಪಾ, ನಿನ್ನ ಪಾಪಗಳು ಕ್ಷಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ" ಅಂದನು. **ಅಂದ ಕೂಡಲೆ ಅವನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಎದ್ದು ತಾನು ಮಲಗಿದ್ದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಹೋದನು.** ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲರು ಬೆರಗಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದರು; ಮತ್ತು ಅವರು ಭಯದಿಂದ ತುಂಬಿದವರಾಗಿ – "ನಾವು ಈ ಹೊತ್ತು ಅಪೂರ್ವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡೆವು" ಅಂದರು.

*(ಲೂಕ 5:17-20, 25-26)*

ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳು ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು:

ಆಗ ಹನ್ನೆರಡು ವರುಷದಿಂದ ರಕ್ತ ಕುಸುಮರೋಗವಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಬಂದಳು. ಆಕೆಯು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಬಹು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳಕೊಂಡರೂ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದದ್ದೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಹೆಂಗಸು ಯೇಸುವಿನ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿ – "ನಾನು ಆತನ ಉಡುಪನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು, ನೆಟ್ಟಗಾಗುವೆನು" ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದು ಆತನ ಉಡುಪನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಳು. ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತಹರಿಯುವದು ನಿಂತುಹೋದದರಿಂದ ಆಕೆಯು – ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿದ ರೋಗವು ಹೋಗಿ ನನಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು ಎಂದು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಿಳುಕೊಂಡಳು.

ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಯೇಸು ತನ್ನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಟಿತೆಂದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಿಳುಕೊಂಡು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ – "ನನ್ನ ಉಡುಪನ್ನು ಯಾರು ಮುಟ್ಟಿದರು?" ಎಂದು ಕೇಳಲು ಆತನ ಶಿಷ್ಯರು ಆತನಿಗೆ – "ಜನರು ನಿನ್ನನ್ನು ನೂಕುವದನ್ನು ಕಂಡೂ ಕಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಮುಟ್ಟಿದರೆಂದು ಕೇಳುತ್ತೀಯಲ್ಲಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಆತನು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ

ದವಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಸುತ್ತಲು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಲಾಗಿ ಆ ಹೆಂಗಸು ತನಗಾದದ್ದನ್ನು ತಿಳುಕೊಂಡು ಅಂಜಿ ನಡುಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಆತನಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ಇದ್ದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದಳು. ಆತನು ಆಕೆಗೆ - **"ಮಗಳೇ, ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿತು; ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೋಗು;** ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿದ ರೋಗವು ಹೋಗಿ ನಿನಗೆ ಗುಣವಾಗಲಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

*(ಮಾರ್ಕ 5:25-34)*

## ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬನ ದೊಡ್ಡ ನಂಬಿಕೆ :

ಆತನು ತನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜನರು ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕಪೆರ್ನೌಮಿಗೆ ಬಂದನು. ಅಲ್ಲಿ ದಂಡಿನ ಶತಾಧಿಪತಿಗೆ ಇಷ್ಟನಾದ ಒಬ್ಬ ಆಳು ಕ್ಷೇಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವ ಹಾಗಿದ್ದನು.

ಅವನು ಯೇಸುವಿನ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಆತನ ಬಳಿಗೆ - ನೀನು ಬಂದು ನನ್ನ ಆಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಯೆಹೂದ್ಯರ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದನು. ಅವರು ಯೇಸುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು - "ನಿನ್ನಿಂದ ಇಂಥ ಉಪಕಾರ ಹೊಂದುವದಕ್ಕೆ ಅವನು ಯೋಗ್ಯನು; ಅವನು ನಮ್ಮ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನು, ತಾನೇ ನಮ್ಮ ಸಭಾಮಂದಿರವನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಸಿದನು" ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೇಸು ಅವರ ಸಂಗಡ ಹೋದನು.

ಆತನು ಇನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರುವಾಗಲೇ ಶತಾಧಿಪತಿಯು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ – "ಪ್ರಭುವೇ, ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ; ನೀನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರತಕ್ಕಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕವನೆಂದು ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀನು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳು, ನನ್ನ ಆಳಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವದು. ನಾನು ಸಹ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕೈಕೆಳಗಿರುವವನು; ನನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಸಿಪಾಯಿಗಳಿದ್ದಾರೆ; ನಾನು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ 'ಹೋಗು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ; ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ 'ಬಾ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಬರುತ್ತಾನೆ; ನನ್ನ ಆಳಿಗೆ 'ಇಂಥಿಂಥದನ್ನು ಮಾಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ" ಎಂಬದಾಗಿ ಹೇಳಿಸಿದನು.

ಯೇಸು ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿ – "ನಾನು ಇಂಥ ದೊಡ್ಡ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಸ್ರಾಯೇಲ್ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ" ಅಂದನು. ತರುವಾಯ ಆ ಶತಾಧಿಪತಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ತಿರಿಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವದನ್ನು ಕಂಡರು. *(ಲೂಕ 7:1-10)*

**ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದದು! ಸತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿದ್ದು :**

ಬೇಥಾನ್ಯದ ಲಾಜರನೆಂಬವನೊಬ್ಬನು ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದನು. ಅದು ಮಾರ್ಥಳು ಮರಿಯಳು ಎಂಬ ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು ಇದ್ದ ಊರು. ಈ ಮರಿಯಳು ಯೇಸುಸ್ವಾಮಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಆತನ ಪಾದಗಳನ್ನು ತನ್ನ ತಲೇಕೂದಲಿನಿಂದ ಒರಸಿದವಳು. ಈಕೆಯ ತಮ್ಮನಾದ ಲಾಜರನೇ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದನು.

ಹೀಗಿರಲಾಗಿ ಅವನ ಅಕ್ಕಂದಿರು – "ಸ್ವಾಮೀ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಮಿತ್ರನು ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ" ಎಂಬದಾಗಿ ಯೇಸುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿದರು. ಯೇಸು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ – "ಈ ರೋಗವು ಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ; ಇದರಿಂದ ದೇವಕುಮಾರನಿಗೆ ಮಹಿಮೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ದೇವರ ಮಹಿಮೆಗೋಸ್ಕರ ಬಂದದ್ದು" ಅಂದನು.

ಯೇಸು ಬಂದಾಗ ಲಾಜರನನ್ನು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ದಿವಸವಾಯಿತೆಂದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಬೇಥಾನ್ಯವು ಯೆರೂಸಲೇಮಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿತ್ತು; ಇದಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಒಂದು ಹರದಾರಿ ಅಂತರ. ಆದದರಿಂದ ಯೆಹೂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮಾರ್ಥಳ ಮತ್ತು ಮರಿಯಳ ಬಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೈಸಬೇಕೆಂದು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಯೇಸು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಿರಿಗಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು. ಅದು ಗವಿಯಾಗಿತ್ತು, ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಅನಿಸಿತ್ತು. ಯೇಸು – "ಆ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿರಿ" ಅನ್ನಲು ತೀರಿಹೋದವನ ಅಕ್ಕನಾದ ಮಾರ್ಥಳು – "ಸ್ವಾಮೀ, ಅವನು ಸತ್ತು ನಾಲ್ಕು ದಿವಸವಾಯಿತು; ಈಗ ನಾತ ಹುಟ್ಟಿದೆ" ಅಂದಳು.

ಯೇಸು ಆಕೆಗೆ – "ನೀನು ನಂಬಿದರೆ ದೇವರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಕಾಣುವಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೇ" ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟನು. ಆಗ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರು. ಮತ್ತು ಯೇಸು ಕಣ್ಣೆತ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿ – "ತಂದೆಯೇ, ನೀನು ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತೇನೆ; ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವವನಾಗಿದ್ದೀ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ; ಆದರೂ ನೀನೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿ ಎಂದು ಸುತ್ತಲು ನಿಂತಿರುವ ಜನರು ನಂಬುವಂತೆ ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದೆನೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದಿಂದ – ಲಾಜರನೇ, ಹೊರಗೆ ಬಾ" ಎಂದು ಕೂಗಿದನು.

ಸತ್ತಿದ್ದವನು ಹೊರಗೆ ಬಂದನು; ಅವನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ್ದವು. ಅವನ ಮುಖವು ಕೈಪಾವುಡದಿಂದ ಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯೇಸು ಅವರಿಗೆ – "ಅವನನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿರಿ, ಹೋಗಲಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. (ಯೋಹಾನ 11:1-4,17-19,38-44)

**ಯೇಸು ಎಲ್ಲಾ ತರದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದು :**

*ಬಳಿಕ ಯೇಸು ಗಲಿಲಾಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಯವರ ಸಭಾಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪರಲೋಕರಾಜ್ಯದ ಸುವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಜನರ* **ಎಲ್ಲಾ ತರದ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಬೇನೆಗಳನ್ನೂ ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದನು.** *ಆತನ ಸುದ್ದಿಯು ಸಿರಿಯದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಿದ್ದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲದವರನ್ನು, ಅಂದರೆ ತರತರದ ರೋಗಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟ ಪಡುವವರನ್ನೂ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದವರನ್ನೂ ಮೂರ್ಛಾರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನವರನ್ನೂ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಕರತಂದರು; ಆತನು ಅವರನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿದನು. (ಮತ್ತಾಯ 4:23,24)*

ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ಗುಣಪಡಿಸುವ ಆತನ ಬಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಂಬಿಕೆಯಿಡಬೇಕೆಂದು ಯೇಸು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ಷಮಿಸುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನಮಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಇತರರನ್ನು ನಾವೂ ಸಹ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು.

*ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಮಾಡಿ ಏನೇನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಂದು ನಂಬಿರಿ; ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.*

ಇದಲ್ಲದೆ ನೀವು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಮಾಡು ವಾಗೆಲ್ಲಾ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ವಿರೋಧವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ; ಕ್ಷಮಿಸಿದರೆ ಪರಲೋಕ ದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡುವನು ಅಂದನು. *(ಮಾರ್ಕ 11:24,25)*

ಅಪೊಸ್ತಲರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಶಿಷ್ಯರು, ಆತನು ಪುನರುತ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕರನ್ನು ಯೇಸುವಿನ ಬಲದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು :

**ಅಪೊಸ್ತಲರು ಅನೇಕರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದು :**

ಇದಲ್ಲದೆ ಅಪೊಸ್ತಲರ ಕೈಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸೂಚಕ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಜನರಲ್ಲಿ ನಡೆ ಯುತ್ತಾ ಇದ್ದವು. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರು ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಸೊಲೊಮೋನನ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

...ಇನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಗಂಡಸರೂ ಹೆಂಗಸರೂ ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವವರಾಗಿ ಅವರ ಮಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಜನರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೋಲಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಇಟ್ಟು ಪೇತ್ರನು ಬರುವಾಗ್ಗೆ ಅವನ ನೆರಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾವನ

ಮೇಲಾದರೂ ಬೀಳಲಿ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಬೀದಿಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಯೆರೂಸಲೇಮಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಊರುಗಳ ಜನರು ಸಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ದೆವ್ವಗಳ ಕಾಟವಿದ್ದ ವರನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು; ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಾಸಿಯಾಗುವದು.

*(ಅಪೊಸ್ತಲರ ಕೃತ್ಯಗಳು 5:12, 14-16)*



# ನರಳಾಟವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡದ್ದು

ನಾವು ತೀವ್ರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಹಜಭಾವದಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಂದರೆ, 'ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ?' ಎಂಬುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಳವಾದ ಉತ್ತರವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರಳಾಟವು ಮಾತ್ರ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರಾಗಿದ್ದೇವೆ! ಬದಲಾಗಿ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ದುರ್ಬಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ಕೊಡುವ ಪಾಠವೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ದಿವಸ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಮತ್ತು ಆತನ ಶಿಷ್ಯಂದಿರು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೇ ಕುರುಡನಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದರು. ಕುರುಡುತನವು ಯಾರೊಬ್ಬರ ಪಾಪದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಆತನ ಶಿಷ್ಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದು ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವಿನ ಉತ್ತರವು ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಭಿನ್ನ ವಾದುದಾಗಿತ್ತು :

ಆತನ (ಯೇಸುವಿನ) ಶಿಷ್ಯರು – ಗುರುವೇ, ಇವನು ಕುರುಡನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಪಾಪ ಮಾಡಿದರು? ಇವನೋ? ಇವನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೋ? ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಯೇಸು – ಇವನೂ ಪಾಪಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಇವನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಪಾಪ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ; **ದೇವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇವನಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುವದಕ್ಕೆ ಇದಾಯಿತು.**

ಇದನ್ನು ಹೇಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಿ ಆ ಉಗುಳಿನಿಂದ ಕೆಸರು ಮಾಡಿ ಆ ಕೆಸರನ್ನು ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ – ನೀನು ಸಿಲೋವ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೊಳಕೋ ಅಂದನು. (ಸಿಲೋವ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟವನು ಎಂದರ್ಥ.) ಅವನು ಹೋಗಿ ತೊಳಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಹೊಂದಿದವನಾಗಿ ಬಂದನು.

*(ಯೋಹಾನ 9:2-3, 6-7)*

ಯೇಸುವಿನ ಈ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ ಉತ್ತರವು, ಶಿಷ್ಯರು ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಹಾಗೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತು ನರಳಾಟವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವ ಬದಲು, ನಾವು ದೇವರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರಳಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ

> ನಮ್ಮ ನರಳಾಟದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅತ್ಯ ಮೂಲ್ಯವಾದ ಪಾಠ ವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಪಾಠವು ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೇವರ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವು ದೇವರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಆತನ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಹರಿದುಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

***ಹಾಗೆ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನು ಸಹ ನಮ್ಮ ಅಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾನೆ.*** *ಹೇಗಂದರೆ ನಾವು ತಕ್ಕ ಪ್ರಕಾರ ಏನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನು ತಾನೇ ಮಾತಿಲ್ಲದಂಥ ನರಳಾಟದಿಂದ ನಮಗೋಸ್ಕರ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ನೋಡುವಾತನಿಗೆ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನ ಮನೋಭಾವವು ಏನೆಂದು ತಿಳಿದದೆ; ಆ ಆತ್ಮನು ದೇವರ ಚಿತ್ತಾನುಸಾರವಾಗಿ ದೇವಜನರಿಗೋಸ್ಕರ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವನೆಂದು ಆತನು ಬಲ್ಲನು.*

**ಇದಲ್ಲದೆ ದೇವರ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೇರೆಗೆ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತದೆ.**

*(ರೋಮಾಪುರದವರಿಗೆ 8:26-28)*

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ, ನಾವು ಬಹಳ ಕಾರ್ಯನಿರತ ರಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ದೇವರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯಾಸ ಕರವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿನ ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಇದರಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆತನ ವಾಕ್ಯ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ದೇವರಿಂದ ಬಹಳ ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ವೇದನೆಗಳು ಅವರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತಾಳ್ಮೆಯುಳ್ಳವರು, ಕನಿಕರವುಳ್ಳವರು, ತಗ್ಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮತ್ತು

ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಹಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಬಲವನ್ನು ಆತುಕೊಳ್ಳದೆ ದೇವರ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ದಯೆಯನ್ನು ಆತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತವರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಅತ್ಯಂತ ಆಪ್ತಶಿಷ್ಯನಾಗಿದ್ದ ಸಂತನಾದ ಪೌಲನು ದೇವರಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಜೀವಿತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇವರ ಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅನೇಕರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದನು. ಆದರೆ ನಂತರದ ತನ್ನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಸ್ಥತೆಗಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೂ, ದೇವರು ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ದೇವರಿಂದ ಅವನು ಹೊಂದಿದ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ :

*ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಹಸ್ಯಗಳು ಬಹು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವದರಿಂದಲೂ ನಾನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಒಂದು ಶೂಲ ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಟಿದೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಗುದ್ದುವದಕ್ಕೆ ಸೈತಾನನ ದೂತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟನು; ನಾನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂತಲೇ ಇದಾಯಿತು. ಈ ಪೀಡೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗ*

ಬೇಕೆಂದು ಮೂರು ಸಾರಿ ಕರ್ತನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡೆನು. ಅದಕ್ಕಾತನು – ನನ್ನ ಕೃಪೆಯೇ ನಿನಗೆ ಸಾಕು; ಬಲಹೀನತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವು ಪೂರ್ಣಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. *(೨ ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 12:7-9ಅ)*

ಸಂತನಾದ ಪೌಲನು ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದದೆಹೋದಾಗ್ಯೂ ಅವನು ತನ್ನ ವೇದನೆಯ ಕುರಿತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೂಡ ದಾಟಿ ಬಂದಿದ್ದನು. ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವಾಗ, ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅವನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು:

> ಉಪದ್ರವವು ತಾಳ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡೆಗೆ ಅದು ನಿರೀಕ್ಷಣ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಯಾಕಂದರೆ **ಉಪದ್ರವದಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅನುಭವಸಿದ್ಧಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಅನುಭವದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಣ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಂದು** ಬಲ್ಲೆವು. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ನಮ್ಮ ಆಶೆಯನ್ನು ಭಂಗಪಡಿಸುವದಿಲ್ಲ; ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ದೇವರ ಪ್ರೀತಿರಸವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸುರಿದದೆಯಲ್ಲಾ.

*ನಮಗೋಸ್ಕರ ಮುಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವ ಮಹಿಮ ಪದವಿಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕಷ್ಟಗಳು ಅಲ್ಪವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ.*

*(ರೋಮಾಪುರದವರಿಗೆ 5:3-5; 8:18)*

ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಧೈರ್ಯಗೆಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ಹೇಳುವದನ್ನು ಈಗ ಖಚಿತಪಡಿಸೋಣ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದೇವರು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆಯುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಂಬಿಕೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ :

*ಮಗನೇ, ಕರ್ತನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬೇಡ; ಆತನು ನಿನ್ನನ್ನು ಗದರಿಸುವಾಗ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳಬೇಡ; ಕರ್ತನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನನ್ನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ; ತಾನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬದು. ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿತರಾಗುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ; ದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಕ್ಕಳೆಂದು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆಹೊಂದದ*

ಮಗನೆಲ್ಲಿ? ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಹೊಂದುವ ಶಿಕ್ಷೆಯು ನಿಮ ಗುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹಾದರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವರೇ ಹೊರತು ಪುತ್ರರಲ್ಲ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದಂಥ ಶರೀರ ಸಂಬಂಧವಾದ ತಂದೆಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆವಷ್ಟೆ;

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗಿರುವಾತನಿಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಪಟ್ಟು ಜೀವಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಆ ತಂದೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋರಿದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರು; ಆತನಾದರೋ ನಾವು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗಾರರಾಗಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಯಾದರೂ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ತೋಚದೆ ದುಃಖಕರವಾಗಿ ತೋಚುತ್ತದೆ; ಆದರೂ ತರುವಾಯ ಅದು ಶಿಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ನೀತಿಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

*(ಇಬ್ರಿಯರಿಗೆ 12:5ಆ-11)*

> ಸ್ವಭಾವವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕರು ವೇದನೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೇದನೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದರ ನಿಮಿತ್ತ ತನ್ನ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯ

ನಮಗೋಸ್ಕರ ಮುಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವ ಮಹಿಮ ಪದವಿಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕಷ್ಟಗಳು ಅಲ್ಪವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ.

*(ರೋಮಾಪುರದವರಿಗೆ 5:3-5; 8:18)*

ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಧೈರ್ಯಗೆಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ಹೇಳುವದನ್ನು ಈಗ ಖಚಿತಪಡಿಸೋಣ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದೇವರು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆಯುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಂಬಿಕೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ :

ಮಗನೇ, ಕರ್ತನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬೇಡ; ಆತನು ನಿನ್ನನ್ನು ಗದರಿಸುವಾಗ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳಬೇಡ; ಕರ್ತನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನನ್ನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ; ತಾನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬದು. ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿತರಾಗುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ; ದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಕ್ಕಳೆಂದು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆಹೊಂದದ

ಮಗನೆಲ್ಲಿ? ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಹೊಂದುವ ಶಿಕ್ಷೆಯು ನಿಮ ಗುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹಾದರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವರೇ ಹೊರತು ಪುತ್ರರಲ್ಲ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದಂಥ ಶರೀರ ಸಂಬಂಧವಾದ ತಂದೆಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆವಷ್ಟೆ;

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗಿರುವಾತನಿಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಪಟ್ಟು ಜೀವಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಆ ತಂದೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋರಿದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರು; ಆತನಾದರೋ ನಾವು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗಾರರಾಗಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಯಾದರೂ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ತೋಚದೆ ದುಃಖಕರವಾಗಿ ತೋಚುತ್ತದೆ; ಆದರೂ ತರುವಾಯ ಅದು ಶಿಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ನೀತಿಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

*(ಇಬ್ರಿಯರಿಗೆ 12:5ಅ-11)*

> ಸ್ವಭಾವವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕರು ವೇದನೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೇದನೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದರ ನಿಮಿತ್ತ ತನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯ

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಭಾವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಸಹೋದರರೇ, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಆಗುವ ಪರಿ ಶೋಧನೆಯು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ನೀವು ನಾನಾವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಆನಂದಕರವಾದದ್ದೆಂದು ಎಣಿಸಿರಿ. ಆ ತಾಳ್ಮೆಯು ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬರಲಿ; ಆಗ ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿತರೂ ಸರ್ವಸುಗುಣವುಳ್ಳವರೂ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದವರೂ ಆಗುವಿರಿ.

*(ಯಾಕೋಬನು 1:2-4)*

ನೀವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ದೇವರ ಚಿತ್ತಾನುಸಾರ ನಾನಾ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ದುಃಖಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಪದವಿಯನ್ನು ಕಿರಿಯೋದಕಿ ಹರ್ಷಿಸುವವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಬಂಗಾರವು ನಾಶ ವಾಗುವಂಥದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟಾ ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸುವದುಂಟಷ್ಟೆ. ಬಂಗಾರಕ್ಕಿಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯು ಈ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಶೋಧಿತವಾಗಿ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರಭಾವ ಮಾನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವದು. ನೀವು ಆತನನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಈಗ ಆತನನ್ನು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಆತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಅಂತ್ಯಫಲವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು

***ಹೊಂದುವವರಾಗಿ ಹೇಳಲಶಕ್ಯವಾದಂಥ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.*** *(೧ ಪೇತ್ರ 1:6-9)*

ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೇಗಿವೆಯೋ ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆ ಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿರಿ :

***ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿಯೂ ಚಿಂತೆಮಾಡದೆ*** *ಸರ್ವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಸ್ತುತಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿರಿ. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರುವ ದೇವಶಾಂತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಿಸ್ತಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯುವದು.*

*(ಫಿಲಿಪ್ಪಿಯವರಿಗೆ 4:6-7)*

ದೇವರು ನಮಗೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿರುವ ಸಂತೋಷಕರ ವಾದ ವಿಜಯದ ಆಚರಣೆಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ನಿಂತಿದೆ. ಭೂಮಿಯು ನಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಮನೆಯಲ್ಲ, ನಾವು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ :

*"ಮರಣವೇ, ನಿನ್ನ ಜಯವೆಲ್ಲಿ? ಮರಣವೇ, ನಿನ್ನ ವಿಷದ*

ಕೊಂಡಿ ಎಲ್ಲಿ?" ಮರಣದ ಕೊಂಡಿ ಪಾಪವೇ; ಮತ್ತು ಪಾಪದ ಬಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವೇ. ಆದರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಜಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ; ಆತನಿಗೆ ಸ್ತೋತ್ರ.

*(೧ ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 15:55-57)*



# ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

"ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧಿ, ಹರ್ಷಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬಲ" ಎಂಬ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಹೇಳಿಕೆಯಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ನಿಜ! ಸತ್ಯವೇದವು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ :

*ಹರ್ಷಹೃದಯವು ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧ,*
*ಕುಗ್ಗಿದ ಮನದಿಂದ ಒಣಮೈ.* *(ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 17:22)*

ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಕರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಬಹುದಿನದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:**

ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೊಡನೆ ಬಹಳ ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಅಗ್ಗವಾದ ಬೆಲೆಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ:

- ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಜೀವಾಣು ವಿಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು 2/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.
- ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕು.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
- ಪಥ್ಯದ ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದ, ಹೊಗೆಯಾಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ಕಾರಕ ಲವಣದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

## ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗೆ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ ?

ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಕಣಗಳೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತುಗಳು (ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್)' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಾವಿರಾರು ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಅಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ನಾವು ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಈ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಸಂಗ್ರಹಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾನಿಯು ಕಾಠಿಣ್ಯತೆ, ಅನೇಕ

ವಿಧದ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಈ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದೃಷ್ಟವಶದಿಂದ, ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಇವೆ.

## ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳ ಉಪಯೋಗವೇನು ?

ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಅಂದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ (ವಿಟಮಿನ್ಸ್), ಖನಿಜಗಳ (ಮಿನರಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳ (ಎಂಜೈಮ್ಸ್) ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಇವು, ಅನೇಕ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಕೊಂದುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸರಿ ಸುಮಾರು 4,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

## ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮುಂದುವರೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

## ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಬೀನ್ಸ್, ಕಾಳು(ಧಾನ್ಯ)ಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿನ (ತಾಜಾ) ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಅಡ್ಕುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಯುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

*ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.*

## ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ:

ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ ವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ, ಹೀರಿಕೆ, ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನಿರ್ವರ್ಣಕ್ಷಾರದ್ರವ ಪರಿಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದದ್ದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಾಲ್ನಡಗೆಯು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಾದದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಮಾನವನ ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯಿಸು ತ್ತದೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮದ ಪ್ರಮಾಣವು

ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಕರಗಿಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಲ್ನಡಗೆಯು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳು (ಆರ್ಟರೀಸ್) ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾಲ್ನಡಗೆಯು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ತರುತ್ತದೆ. ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಚಲನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವು ದೊರೆಯು ವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ.

> ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲ್ನಡಗೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.

**ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರಿ:**

ಗುಣಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಮನೋ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವದೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರು ವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ದೇಹದ ಯೋಗ

> ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಶಾಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ದೇವರು ತಾನೇ ಕಟ್ಟಳೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಚೈತನ್ಯ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನಾವು ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ದೃಢ ಬಯಕೆಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಗುಣಹೊಂದುವ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಚುರುಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆಯಾಗುವಾಗ ಆವೇಶಪರ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗುಣಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಲುಕದ್ದಾಗಿದೆ. ದೇವರು ತಿಳಿದಿರುವ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವು ನೆರವೇರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತು, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ದೇವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರ ಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ತರ ವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು ತಾನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂಥ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿದನು:

ಯೆಹೋವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ;
  ಆತನು ನನ್ನ ಮೊರೆಯನ್ನು ಕೇಳುವವನು.
ಆತನು ನನ್ನ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ;
  ಜೀವದಿಂದಿರುವವರೆಗೂ ಆತನನ್ನೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆನು.
ಮರಣಪಾಶಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದವು;
  ಪಾತಾಳವೇದನೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದವು.
ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿದ್ದೆನು.
  ಆಗ ಯೆಹೋವನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ –
ಯೆಹೋವನೇ, ಕೃಪೆಮಾಡಿ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು
  ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆನು.

ಯೆಹೋವನು ಕೃಪಾಳುವೂ ನೀತಿವಂತನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ;
  ನಮ್ಮ ದೇವರು ಕನಿಕರವುಳ್ಳವನು.
ಯೆಹೋವನು ಸಾಧುಜನರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವನು;
  ಕುಗ್ಗಿದವನಾದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದನು.

ನನ್ನ ಮನವೇ, ನಿನ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನೆಲೆಗೆ ತಿರುಗು.
ಯೆಹೋವನು ನಿನಗೆ ಮಹೋಪಕಾರಗಳನ್ನು
ಮಾಡಿದ್ದಾನಲ್ಲಾ.
ಯೆಹೋವನೇ, ನಾನು ಜೀವಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದು
ನಿನಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು
ನೀನು ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮರಣಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ
ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
ನನ್ನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎಡವದಂತೆ ಕಾದಿದ್ದೀ.
ನಾನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋದೆನೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗಲೂ
ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಟೊಳ್ಳೇ ಎಂದು ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ
ಉಸಿರಿದಾಗಲೂ ಭರವಸವುಳ್ಳವನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೆನು.

*(ಕೀರ್ತನೆ 116:1-11)*

ಸಮಸ್ತ ಭೂನಿವಾಸಿಗಳೇ, ಯೆಹೋವನಿಗೆ ಜಯ
ಘೋಷ ಮಾಡಿರಿ.
ಯೆಹೋವನನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸೇವಿಸಿರಿ;
ಉತ್ಸಾಹಧ್ವನಿಮಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.
ಯೆಹೋವನೇ ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
ನಮ್ಮನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದವನು ಆತನೇ;
ನಾವು ಆತನವರು.
ಆತನ ಪ್ರಜೆಯೂ ಆತನು ಪಾಲಿಸುವ ಹಿಂಡೂ ಆಗಿದ್ದೇವೆ.

ಕೃತಜ್ಞತಾಸ್ತುತಿಯೊಡನೆ ಆತನ ಮಂದಿರದ್ವಾರಗಳಿಗೂ
ಕೀರ್ತನೆಯೊಡನೆ ಆತನ ಅಂಗಳಗಳಿಗೂ ಬನ್ನಿರಿ;
ಆತನ ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಿಸಿರಿ;
ಆತನ ನಾಮವನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿರಿ.
ಯೆಹೋವನು ಒಳ್ಳೆಯವನು; ಆತನ ಕೃಪೆಯು
ಯುಗಯುಗಕ್ಕೂ ಆತನ ಸತ್ಯತೆಯು
ತಲತಲಾಂತರಕ್ಕೂ ಇರುವವು. *(ಕೀರ್ತನೆ 100:1-5)*

ಯೆಹೋವನೇ, ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವದೂ
ಪರಾತ್ಪರನೇ, ನಿನ್ನ ನಾಮವನ್ನು ಸಂಕೀರ್ತಿಸುವದೂ
ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
ವೀಣಾಸ್ವರಮಂಡಲಗಳಿಂದಲೂ ಕಿನ್ನರಿಯ ಘನಸ್ವರ
ದಿಂದಲೂ ಹೊತ್ತಾರೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನೂ
ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸುವದು
ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.
ಯೆಹೋವನೇ, ನಿನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ
ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿದ್ದೀ;
ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉತ್ಸಾಹಧ್ವನಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
*(ಕೀರ್ತನೆ 92:1-4)*



# ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯಾದ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಡೆಗೆ ಕೂಡ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ದೇವರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಕೇವಲ ಆತನನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ, ನಾವು ನಿತ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದದರಿಂದ ದೇವರ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಸತ್ಯವೇದವು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ:

> ನಮ್ಮನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಆತನನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಲ್ಲ, ನಾವು ನಿತ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದಕ್ಕೆ

ನಿನ್ನ ಕೈಕೆಲಸವಾಗಿರುವ ಆಕಾಶಮಂಡಲವನ್ನೂ
ನೀನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಚಂದ್ರನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನೂ ನಾನು
ನೋಡುವಾಗ – ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರದವನು,
ಅವನನ್ನು ನೀನು ಯಾಕೆ ನೆನಸಬೇಕು?

*ಮಾನವನು ಎಷ್ಟರವನು, ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ*
*ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಬೇಕು?*
*ಅವನನ್ನು ದೇವದೂತರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ*
*ಮಾಡಿದಿಯಲ್ಲಾ;*
*ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಮಾನವನ್ನೂ ಅವನಿಗೆ*
*ಕಿರೀಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿ.*
*ನೀನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು*
*ಅವನಿಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಿ...* *(ಕೀರ್ತನೆ 8:3-6)*

ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವವು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪ್ರಮಾಣಿಕತೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ಸ್ವಾರ್ಥಮಗ್ನತೆಯು ಇದೆ. ಇತರರೊಡನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸತ್ಯವೇದವು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ:

*ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆಶಾಪಾಶ*
*ದಿಂದ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಮರುಳುಗೊಂಡವನಾಗಿ*
*ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.*

*ಆಮೇಲೆ ಆಶೆಯು ಬಸುರಾಗಿ ಪಾಪವನ್ನು ಹೆರುತ್ತದೆ;*

*ಪಾಪವು ತುಂಬಾ ಬೆಳೆದು ಮರಣವನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತದೆ.*

*(ಯಾಕೋಬ 1:14,15)*

ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಾವು ಒಳ್ಳೇದನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುವ ಈ ಆಂತರಿಕ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಸಂತನಾದ ಪೌಲನು ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ:

*ಹೇಗಂದರೆ ನಾನು ಮಾಡುವದು ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ; ಯಾವದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಇಚ್ಛೈಸುತ್ತೇನೋ ಅದನ್ನು ನಡಿಸದೆ ನನಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾದದ್ದನ್ನುಮಾಡುತ್ತೇನೆ.*

*ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಶರೀರಾಧೀನಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇದೇನೂ ವಾಸವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದದೆ. ಒಳ್ಳೇದನ್ನು ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ನನಗೇನೋ ಮನಸ್ಸುಂಟು; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವದು ನನ್ನಿಂದಾಗದು.*

*ಅಯ್ಯೋ, ನಾನು ಎಂಥ ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನು! ಇಂಥ ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಈ ದೇಹದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸುವವನು ಯಾರು? (ರೋಮಾ 7:15; 18; 24)*

ಸಂತನಾದ ಪೌಲನ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ 'ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಈ ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರು ಯಾರು?' ಎಂಬ ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ:

ಸತ್ಯವೇದವು ನೀಡುವ ಉತ್ತರವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ:

> *ಬಿಡಿಸುವವನು ಇದ್ದಾನೆಂಬದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಮೂಲಕ ದೇವರಿಗೆ ಸ್ತೋತ್ರ.*
>
> *(ರೋಮಾ 7:25ಅ)*

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಮೋಸ ಮತ್ತು ಅವಿಧೇಯ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವರೂಪನಾದ ದೇವರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಶ್ರಮೆ, ಸಂಕಟ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮರಣ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸುಂದರವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಪಾಪಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಿಮಿತ್ತ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರೇ ಜೀವದ ಮೂಲವೆಂದು ಆತನ ವಾಕ್ಯವು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಮೊದಲು ನಾವು ದೇವರೊಡನೆ ನೀತಿವಂತರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು:

ಈಗಲಾದರೋ ದೇವರಿಂದ ದೊರಕುವ ನೀತಿಯು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ದೇವರಿಂದಾಗುವ ಆ ನೀತಿಯು ಯಾವುದಾದರೆ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ನಂಬುವುದರಿಂದಲೇ ನಂಬುವವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ದೊರಕುವಂಥದು. ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಪಮಾಡಿ ದೇವರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನೀತಿವಂತರೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಹೊಂದುವದು ದೇವರ ಉಚಿತಾರ್ಥವಾದ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಕ್ರಿಸ್ತಯೇಸುವಿನಿಂದಾದ ಪಾಪ ವಿಮೋಚನೆಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಆಗುವದು.

ಈತನು ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸುರಿಸಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದವರಿಗಾಗಿ ಕೃಪಾಧಾರವಾಗಬೇಕೆಂದು ದೇವರು ಈತನನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟನು. ದೇವರು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ದಂಡಿಸದೆ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಾಗಿ ತನ್ನ ನೀತಿಯನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತೋರಿಸಿ ತಾನು ನೀತಿಸ್ವರೂಪನಾಗಿಯೂ ಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವವರನ್ನು ನೀತಿವಂತರೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವವನಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

*(ರೋಮಾ 3:21ಅ; 22-26)*

ಯಾಕಂದರೆ ಪಾಪವು ಕೊಡುವ ಸಂಬಳ ಮರಣ; ದೇವರ ಉಚಿತಾರ್ಥವರವು ನಮ್ಮ ಕರ್ತನಾದ ಕ್ರಿಸ್ತ ಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿತ್ಯಜೀವ. *(ರೋಮಾ 6:23)*

ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಆ ರಕ್ಷಣೆಯು ನಿಮ್ಮಿಂದುಂಟಾದದ್ದಲ್ಲ, ಅದು ದೇವರ ವರವೇ. ಅದು ಪುಣ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದಲ್ಲ; ಆದದರಿಂದ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ.
*(ಎಫೆಸ 2:8,9)*

ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಬರುವ ಕೂಲಿಯು ದಯದಿಂದ ದೊರಕುವಂಥದೆಂದು ಎಣಿಕೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದೇ ಎಂದು ಎಣಿಕೆಯಾಗುವದು. ಆದರೆ ಯಾವನು ಪುಣ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವನಾಗಿರದೆ ಪಾಪಾತ್ಮರನ್ನು ನೀತಿವಂತರೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವಾತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುತ್ತಾನೋ ಅವನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನೀತಿ ಎಂದು ಎಣಿಸಲ್ಪಡುವದು.
*(ರೋಮಾ 4:4,5)*

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸತ್ಯವೇದವು, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತಾಗಿ ದೇವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಆತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರು ನಮಗೆ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಾಗ್ದಾನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ:

ದೇವರು ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು; ಆತನನ್ನು ನಂಬುವ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ನಾಶವಾಗದೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯಜೀವವನ್ನು ಪಡೆಯ

ಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ದೇವರು ತನ್ನ ಮಗನ ಮುಖಾಂತರ ಲೋಕಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟನೇ ಹೊರತು ತೀರ್ಪು ಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲಿಲ್ಲ. *(ಯೋಹಾನ 3:16,17)*

ನಾನಾದರೋ ಅವುಗಳಿಗೆ **ಜೀವವು** ಇರಬೇಕೆಂತಲೂ ಅದು **ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂತಲೂ** ಬಂದೆನು.
*(ಯೋಹಾನ 10:10ಆ)*

...ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವವನನ್ನು ನಾನು ತಳ್ಳಿಬಿಡುವದೇ ಇಲ್ಲ.
*(ಯೋಹಾನ 6:37ಆ)*

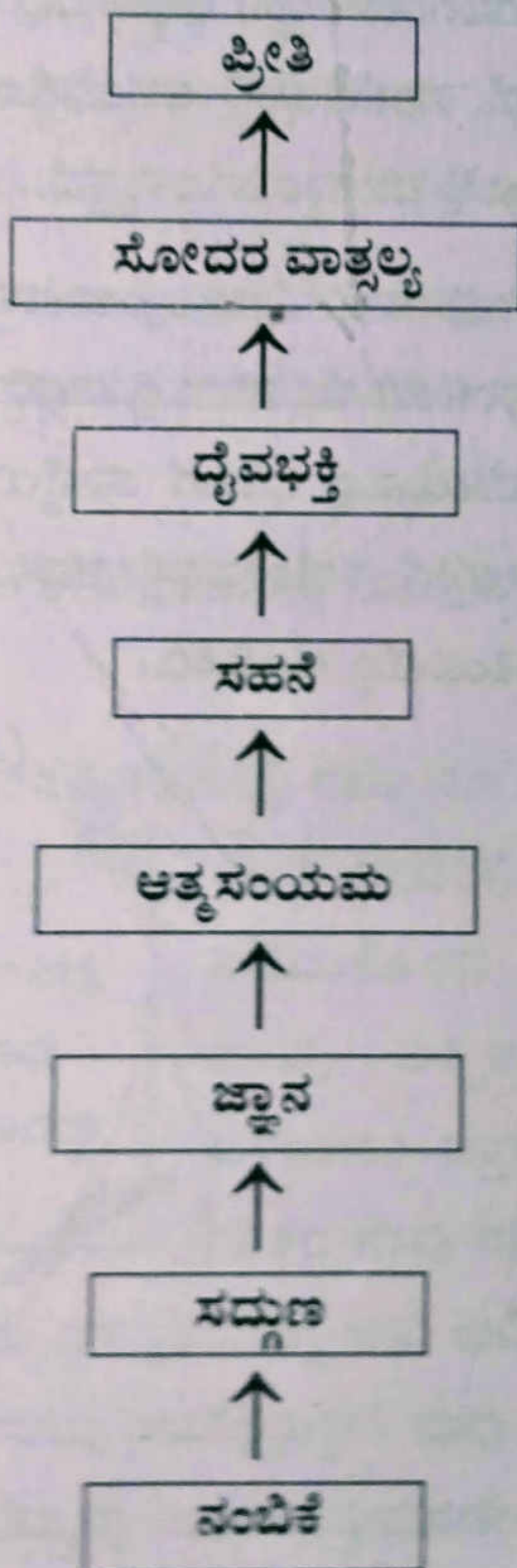
> ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಕಡಿಮೆ!

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ, ನಾವು ಆತ್ಮಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನು ಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಸಮಾ ಧಾನವು ಅದರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೇವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ತರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿದರೂ

ಅದು ಆರಾಧನೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಪೂರ್ಣಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ನಿಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಸದ್ಗುಣವನ್ನೂ ಸದ್ಗುಣಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಮೆಯನ್ನೂ ದಮೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆಗೆ ಭಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಭಕ್ತಿಗೆ ಸಹೋದರಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಸಹೋದರ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿರಿ.

*(೨ ಪೇತ್ರ 1:5-7)*


ಪ್ರೀತಿ
ಸೋದರ ವಾತ್ಸಲ್ಯ
ದೈವಭಕ್ತಿ
ಸಹನೆ
ಆತ್ಮಸಂಯಮ
ಜ್ಞಾನ
ಸದ್ಗುಣ
ನಂಬಿಕೆ